

自我提升课程 (Self Transformation Program - STP)

参与者笔记: 单元: 05	题目: 培育耐心和容忍心	准则 7: 说话温和, 态度亲切
导引者:	抄写员:	
日期	时间	地点
宗旨:	<ul style="list-style-type: none"> • 了解培育耐心和容忍心的重要。 • 参与者了解言语的力量, 并理解随时要对舌头的应用保持警惕。 	
目标:	<ul style="list-style-type: none"> • 参与者能够识别什么原因导致不耐烦和不能容忍的行为。 • 参与者以灵性修持来培育耐心和容忍心。 • 参与者能够描述如何克服因损失或灾难所导致的抑郁。 	
出席:	缺席:	

1.0 祈祷 : 3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 基本规则 (5分钟)

3.0 与大家分享 ‘说话温和, 态度亲切’ 的个人实践经验。

3.1 请与大家分享你在前一课的行动计划。[顺序讲述]

3.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展? 若有, 请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

4.0 研讨文章 : 耐心和容忍 --- 灵性修持的重心

“信徒必须拥有的所有高尚品格中, 没有比容忍更为重要的。容忍心让你变得宽容平静, 不论在什么情况下都不受干扰。因为你的容忍, 无论他人如何对待你, 是关心友好还是敌对冷漠, 你对他们的感觉只有爱而已。”

爱的化身们,

容忍是所有灵性修持的重心, 是所有修行者在一生中必须获得的素质。对于智者、伟大的圣哲和伟大的灵魂, 容忍代表他们的辉煌、忏悔、牺牲和正义。这是他们的智慧, 他们不可估量的爱。容忍是他们的慈悲、怜悯和至高的快乐。容忍是所有伟大生命的标志。实际上, 容忍是一切。没有宽容心, 你不可能理解阿特玛 (atma) 的真理, 那在你之内显现并闪耀着灿烂光芒的神性。

- Sai Baba Discourses on the Gita, Chapter 24, Page 231

4.1 斯瓦米表示, 我们需要培育耐心和容忍心。耐心如何帮助你温和亲切地说话呢? [顺序讲述]

4.2 什么原因使我们变得不能容忍和不耐烦? [脑筋激荡]

5.0 语录 - 言语的力量

“言语充满巨大的力量。通过说话，我们与某人沟通，这些话可能干扰他让他失去平静，或打击他令他悲伤。这些话令他全身乏力，精神崩溃，甚至跌坐在地上无法站立。反之，通过言语，我们传达一些快乐或意外惊喜的信息，令他获得如大象般的巨大力量。”

说话不必花钱，但代价无可伦比。所以，要小心说话。古人推荐‘沉默的誓言’，来净化言语的邪恶部分。心念向内探视内在的神性，而言语转向外在视觉，两者皆促进精神力量和成功。”

- Vidya Vahini

5.1 请分享你的理解：言语的力量如何影响一个积极或消极的改变？[公开讨论]

5.2 在一个困难的情况下，你用耐心解决了问题，并得到重要的结果。请分享你如何做到这一点？[顺序讲述]

6.0 文章研讨 - 教师和政府官员

通过使用适当的言语，可以改变一个人的思想。然而很不幸，许多人不相信这一点。他们提出反对：“单单言语怎么可能改变人的思想？曾经做过什么实验来证明言语的这种力量？言语只是通过耳朵听到的声音啊。”或许他们认为：“心念是个非常微妙的东西。单纯的声音要如何改变这么微妙和细微的东西？这是不可能的。”因此他们认为言语根本不可能改变心念。下面有一个小故事来说明这种态度。

曾经有一个政府官员不相信言语的强大力量可以改变思想，尤其是在精神教学方面。他是一个地区的教育秘书，他所管理的学校包括一些宗教机构。

有一天他访问其中的一间学校，刚好有一位心灵导师在对许多年轻的学生教导神圣经典，并阐述了一些非常深刻的理念。坐在那里听着那些道理，军官感到头疼。

最后，他告诉导师：“亲爱的朋友，这些都是小孩子，没有必要教导这些功课来增加他们的负担吧，这对他们来说是完全没用的。这么小的孩子不可能掌握和理解这些经典的真理和深刻的哲学概念。”

导师回答说，唯有当孩子还在这样幼小和纯真的年龄时，可以把他们导向正确的道路。他觉得从一开始就教导这些高尚的真理，会清除他们的疑虑并把他们引上正确的生活轨道。

这位官员说：“我不相信这些话，单凭言语怎么能改变心念呢？我不认为这是可能的。”导师试图通过各种解释和论据说服他，但军官不听，不被导师的智慧言语动摇。这是一个封闭的心灵。太多的权威经常导致人冷言冷语和过于膨胀的自我感觉。在短时间内，聪明随着所有美德消失，人变得不可理喻。

当导师意识到无论他多努力还是不能向这位军官解释他的观点时，他决定以这个官员肯定会明白的事实来证明他的观点。他叫最小的学生起来，告诉这个小男孩：“孩子，你去把这个官员从房间里扔出去，现在立刻去做！”

当这官员听到这些话时，非常生气。他开始对导师大喊：“你认为你是谁？我是政府官员，我是这个区的教育秘书，你要一个小孩子把我扔出去！你怎么敢这样做？”导师随后告诉官员，“先生，我没有打你，揍你，甚至碰你，我没有对你做任何事情。只是听到一些话你就非常心烦。什么原因使你变得这么生气？就因为我使用的几个字，不是吗？”

导师向他说明言语的力量可以非常强大。依据被使用的方式，语言有巨大的能力做出伤害或带来好处。经过这个教训后，军官变得更聪明和谦卑了。

6.1 什么事情导致政府官员生气而开始叫喊？ [公开讨论]

7.0 语录 - 如何克服因灾害而导致的抑郁

“当你因为损失或灾难而感到沮丧时，你就要持名（Naamasmarana），诵念和思忆主的名号；这将带给你安慰、勇气和正确的观点。要记住，圣哲是以热烈的心情去承受痛苦和灾难，在每一次的暴风雨中都感受到平静。人们讥笑他们，说他们疯了。但他们知道自己在神的恩典医院里，不是在人类的精神病院。他们相信自己的命运，所以他们完全相信神。当灾难试图阻拦他们的热忱时，他们笑了，因为他们知道隐藏于内心的阿特玛（Atma）的力量。”

- SSS, Vol 7 Mar-67

7.1 为什么斯瓦米那么重视持名（Namasmara）？ [公开讨论]

7.2 请与大家分享：持名（Namasmara）如何帮助你培育耐心和容忍心？ [顺序讲述]

8.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10 分钟）

9.0 请与大家分享‘说话温和，态度亲切’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	请记录：当你们在家里意见不和时，是否在孩子们不在的时候才进行讨论？

念诵 3 次 OM 来结束今天的课程。

讨论并确定下次集会的

日期：

时间：

参考资料：

言语的力量

“在经典里，你会发现一些声明指出言语的强大威力，它甚至可以摧毁世界。如果你把树砍了，它仍然可以发芽。如果一块铁碎成两块，铁匠可以把它加热和敲打，让它重新组合起来变得完整。但是，如果你用恶毒的言语打击一个人的心，那颗破碎的心再也不完整了。言语可以造成无尽的烦恼也可以带来无限的欢乐。因此你应该小心说话，不要伤害或带给别人痛苦。如果你滑倒了，身体可能轻微受伤并导致一时的不便，但不会造成严重的后果。可能只有一个小伤口，你仍然可以很容易的穿好衣服，伤口也很快就愈合。但是，如果你的舌头出言不慎，用恶劣的言语来伤害别人的心，这些话所造成的伤口，世界上无论那个医生都无法治愈。

因此，你不应该使用会伤害别人感觉的话，有一天这些话会回归于你。因此，你要永远使用甜蜜的言语。据说舌头喜欢甜蜜的东西，你可以对它说：“噢，舌头，你喜欢甜蜜的东西，为什么你不喜欢主的甜蜜名字？噢，舌头，你知道什么是真正牺牲的意思？你是牺牲的化身，自己可以赞唱主的名号而变得神圣啊。”

-Sai Baba Discourses on the Gita, Chapter 7, Page 63-65